



УТВЕРЖДАЮ
 Директор ФБУ ВНИИТЭС с. Аван им. М.И. Венюкова
 Е.А. Яровенко

Неделя : первая		Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)			
№ ТК	Понедельник		Белки	Жиры	Углевод		B1	C	A(рет.эке/сут)	Ca	P	Mg	Fe
День : день-1													
Возрастная категория : 7 - 11 лет													
Завтрак													
174	Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	230	8,28	11,1	50,27	321,97			104	144,6	155,4	34,8	1,89
15	Сыр/порциями/	10	2,32	2,95	0	35,83	0,003	0,07	31	100	60	5,5	0,07
14	Масло слив. /порциями/	10	0,064	5,8	0,104	52,8	0	0	40	2,4	3		0,02
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,02	15	60	0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	60	3,94	0,5	24,15	116,9	0,06			13,8	52,2	19,8	0,66
	Итого за прием пищи	510	14,674	20,37	89,524	587,5	0,06		175	275	275	62,5	3
Обед													
36	Салат из соевых огурцов с зел. Горошком	100	4,99	5,38	11	112,5	0,078	0,934	1,98	23,97	97,07	21,55	0,81
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,8	4,92	14,1	103,75	0,05	0,106		59,72	54,34	17,53	1,025
233	Рыба запеч. в сметанном соусе (минтай)	160	15,24	15,67	21,35	210,58	0,102	0,14	243,02	161,35	132,17	16,5	0,652
310	Картофель отварной	150	3,85	4,318	20,013	142,35	0,124	0,21		112,16	32,69	9,74	0,115
350	Кисель	200	0,148	0,08	24,49	114,6	0,006	19,61		14	8,94	5,58	0,138
	Хлеб ржаной - пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,95	0,04			9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			4,6	17,4	6,6	0,32
	Итого за прием пищи	920	30,848	31,008	120,373	822,5	0,22	21	245	385	385,01	87,9	4,2
Полдник													
406	Пирожок с мясом и луком	50	6,3	2,86	18,15	190,5	0,1	4,27	65	10,8	55,59	7,1	1,24
386	Кисло мол.продукт 2,5 %	200	5,8	5	8	100,00	0,08	1,4	40	14,0	105	28	0,2
377	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	0,36
	Итого за прием пищи	450	12,23	7,88	41,35	352,50	0,18	9	105	165	164,99	37,5	1,8
	Итого за день		57,752	59,258	251,247	1762,50	0,9	45	525	825	825	187,5	9
Неделя : первая													
День : понедельник													
Возрастная категория : 12 - 15 лет													
Завтрак													
174	Каша рисовая молочная	250	7,12	10,34	53,9	303,85	0,261	14,48	116	148	160,13	29,5	3,03
15	Сыр/порциями/	30	6,96	8,85	0	107,49	0,009	0,21	69	120	73,87	16,5	0,21
14	Масло слив. /порциями/	10	0,064	5,8	0,104	52,8	0	0	40	2,4	3		0,02
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	80	5,253	0,66	32,2	155,86	0,08			15,4	58,6	26,6	0,88
	Итого за прием пищи	570	19,467	25,67	101,204	680	0,35	17,5	225	300	300	75	4,5
Обед													
36	Салат с сельдью	100	4,99	5,38	11	112,5	0,078	0,934	1,98	23,97	97,07	21,55	0,81
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,8	4,92	14,1	103,75	0,05	0,106		59,72	54,34	17,53	1,025
233	Рыба запеч. в сметанном соусе (минтай)	170	15,24	15,67	21,35	210,58	0,102	0,14	313,02	161,35	132,17	16,5	0,652
310	Картофель отварной	180	4,62	5,181	24,0156	202,49	0,154	3,21		140,26	37,78	18,94	1,488
350	Кисель	200	0,148	0,08	24,49	114,6	0,006	19,61		14	8,94	5,58	0,138
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			13,8	63,6	15	1,86
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого за прием пищи	990	33,528	32,191	139,086	952,00	0,49	24,5	315	420	420	105	6,30
Полдник													
406	Пирожок с мясом и луком	90	8,575	6,119	23,76	245,99	0,13	6,27	95	25,8	70,6	14,6	2,137
386	Кисло мол.продукт 2,5 %	200	5,8	5	8	100,00	0,08	1,4	40	14,0	105	28	0,2
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	0,36
	Итого за прием пищи	490	14,505	11,139	46,96	407,99	0,21	10,5	135	180	180	45	2,697
	Итого за день		67,5	69	287,25	2039,99	1,05	52,5	675	900,0	900,00	225,0	13,5

ср. 6.



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ СОШ с. Аван им. М.И. Венюкова
 Г. А. Яровенко

Т/п	Неделя : первая День : среда Возрастная категория : 7 - 11 лет	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг.ценность (ккал)	%	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)							
			Белки	Жиры	Углеводы			В1	С	А(рет.ж/я/с/т)	Са	Р	Mg	Fe				
	Завтрак																	
222	Пудинг из творога	150	15,47	24,4	30,15	311,29		0,1445	4,03	182,37	151,29	161,25	23,95	0,74				
	Молоко густое	20	1,42	1	11,04	58,84		0,01	0,27	12,63	63,4	45,8	6,8	0,04				
376	Чай с джемом	200	0,13	0,07	13,65	56					12,6	3,9	2,3	0,49				
	Хлеб пшеничный	60	3,84	0,5	24,15	116,9		0,06			13,8	52,2	19,8	0,66				
	Яблоко	100	0,54	0,54	13,23	44,45		0,0875	10,5		33,91	11,85	9,65	1,07				
	Итого за прием пищи	530	21,5	26,51	92,22	587,48	25,00%	0,3	15	175	275	275	62,5	3				
	Обед																	
20	Салат из свеж.огурцов	80	0,53	5,87	1,44	51,71		0,024	10,96		22,69	22,92	5,49	0,38				
119	Суп гороховый	200	5,4	2,67	12,42	94,2		0,048	0,72		82,76	99,62	11,08	0,2				
267	Шницель натур.рублен.из свинины	80	10,07	9,88	10,25	316,34		0,118		126,21	158,94	118,51	15,1	0,71				
312	Картофельное пюре	150	3,08	4,83	19,13	109,73		0,16	7,25	118,79	90,61	76,95	20,45	0,36				
344	Компот из яблок и сливы	200	0,12	0,1	27,5	112		0,01	2,07		16,2	7,2	18,78	0,89				
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96		0,04			9,2	42,4	10	1,24				
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,46	46,76		0,02			4,6	17,4	6,6	0,22				
	Итого за прием пищи	770	23,02	23,99	100,16	822,7	35,00%	0,42	21	245	385	385	87,5	4,2				
	Полдник																	
410	Ватрушка с творогом	100	13,07	8,59	35,02	255		0,17	4,2	105	158,6	160,6	33,9	1,64				
350	Кисель из плодов и ягод свежих	200	0,16	0,16	23,88	97,6		0,01	4,8		6,4	4,4	3,6	0,1903				
	Итого за прием пищи	300	13,23	8,75	58,9	352,6	15,00%	0,18	9	105	165	165	37,5	1,8003				
	Итого за день		57,75	59,25	251,28	1762,78	КАЛ. за ден 75,00%	0,9	45	525	825	825	187,5	9,0003				
	Неделя : первая День : среда Возрастная категория : 12 - 18 лет																	
	Завтрак																	
222	Пудинг из творога запеченый	180	21,627	30,65	33,995	364,85		0,1725	6,53	212,37	174,69	179,85	29,65	2,02				
	Молоко густое	20	1,42	1	11,04	58,84		0,01	0,2	12,63	63,4	45,8	6,8	0,04				
376	Чай	200	0,13	0,07	13,65	56					12,6	3,9	2,3	0,49				
	Хлеб пшеничный	80	5,253	0,66	32,2	155,86		0,08			15,4	58,6	26,6	0,88				
	Яблоко	100	0,54	0,54	13,23	44,45		0,0875	10,5		33,91	11,85	9,65	1,07				
	Итого за прием пищи	580	28,97	32,92	104,115	680,00	25,00%	0,35	17,5	225	300	300	75	4,5				
	Обед																	
20	Салат из свеж.огурцов	80	0,53	5,87	1,44	51,71		0,024	10,96		22,69	22,92	5,49	0,38				
119	Суп гороховый	200	5,4	2,67	12,42	94,2		0,048	0,72		82,76	99,62	11,08	0,2				
267	Шницель натур.рублен.из свинины	80	10,07	9,88	10,25	316,34		0,118		126,21	158,94	118,51	15,1	0,71				
312	Картоф.пюре	180	3,7	8,82	22,96	169,67		0,19	10,75	188,79	118,71	82,05	29,65	1,93				
344	Компот из яблок и сливы	200	0,12	0,1	27,5	112		0,01	2,07		16,2	7,2	18,78	0,89				
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94		0,07			13,8	63,6	15	1,86				
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14		0,03			6,9	26,1	9,9	0,33				
	Итого за прием пищи	830	25,55	28,3	118,7	952	35,00%	0,49	24,5	315	420	420	105	6,3				
	Полдник																	
410	Ватрушка с творогом	150	12,82	7,62	40,55	310,4		0,2	5,7	135	173,6	175,6	41,4	2,54				
350	Кисель из плодов и ягод свежих	200	0,16	0,16	23,88	97,6		0,01	4,8		6,4	4,4	3,6	0,1603				
	Итого за прием пищи	350	12,98	7,78	64,43	408	15,00%	0,21	10,5	135	180	180	45	2,7003				
	Итого за день		67,5	69	287,245	2040,00	КАЛ. за ден 75,00%	1,05	52,5	675	900	900	225	13,5003				

№ 3



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ СОШ с. Аван им. М.И. Венюкова
 Е.А. Яровенко

Неделя : первая		Масса порции	Пищевые вещества			Энерг.ценность (ккал)	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)												
День : день-5	Возрастная категория : 7 - 11 лет		Белки	Жиры	Углевод		B1	C	A(рет.экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe									
Завтрак																						
215/97	Омлет с зел.горошком	170	14,75	14,7	11,89	179,24	0,125	12,08	42,98	39,53	60,8	7,2	0,64									
15	Сыр /порциями/	10	2,32	2,95		35,83	0,005	0,07	26	88	50	3,5	0,1									
381	Кофейный напиток из концентрата	200	3,4	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47		18,67	32	4	1,4									
	Хлеб пшеничный	60	3,94	0,5	24,15	116,9	0,06			13,8	52,2	19,8	0,66									
386	Кисло мол.продукт 2,5 %	200	5,8	5	8	100,00	0,08	1,4	106,02	115	80	28	0,2									
	Итого за прием пищи	640																				
	Итого за прием пищи		30,41	25,82	73,24	587,17	25,00%	0,3	15	175	275	275	62,5	3								
Обед																						
45	Салат из капусты б/к с морковью	100	1,33	6,08	15,52	94,12	0,045	7,43		43	28,32	7,6	0,11									
118	Суп с клецками	250	5,6	4,8	17,22	115	0,055	0,8	17,023	23,72	56,55	10,5	0,18									
261/330	Печень тушенная в соусе	85	2,6	9,1	23,96	145,4	0,105	10,97	227,97	237,39	193,14	37,7	0,55									
302	Каша гречневая рассыпч.	150	1,39	4,1	46,84	231,86	0,145			60,09	42,79	21,5	0,81									
342	Компот из свежих ябл.	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8		6,4	4,4	3,6	0,18									
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			9,2	42,4	10	1,24									
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			4,6	17,4	6,6	0,22									
	Итого за прием пищи	845																				
	Итого за прием пищи		14,9	24,88	156,84	822,7	35,00%	0,42	21	244,993	385	385	87,5	4,2								
Полдник																						
410	Ватрушка с сыром	120	12,04	8,27	20,89	279,8	0,17	0,49	105	157,27	162,87	34,83	1,17									
357	Кисель из плодов шиповника	200	0,4	0,27	0,27	72,8	0,01	8,51		7,73	2,13	2,67	0,53									
	Итого за прием пищи	320				352,6	15,00%	0,18	9	105	165	165	37,5	1,8								
	Итого за день		57,75	59,24	251,24	1762,5	75,00%	0,9	45	524,993	825,00	825	187,5	9								
Неделя : первая																						
День : день-5	Возрастная категория : 12 - 18 лет	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг.ценность (ккал)	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)												
0	0		Белки	Жиры	Углевод		B1	C	A(рет.экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe									
Завтрак																						
215/97	Омлет с зел.горошком	180	15,627	17,03	17,4	197,28	0,15	14,49	66,98	40,8	61,4	9,4	1,02									
15	Сыр /порциями/	20	4,64	5,9		71,66	0,01	0,14	52	110,13	68	7	0,3									
381	Кофейный напиток из концентрата	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47		18,67	32	4	1,4									
	Хлеб пшеничный	80	5,253	0,66	32,2	155,86	0,08			15,4	58,6	26,6	0,88									
386	Кисло мол.продукт 2,5 %	200	5,8	5	8	100,00	0,08	1,4	106,02	115	80	28	0,2									
	Итого за прием пищи	680				680,00	25,00%	0,35	17,5	225	300	300	75	4,5								
Обед																						
45	Салат из капусты б/к с морковью	100	1,33	6,08	15,52	94,12	0,045	7,43		43	28,32	7,6	0,11									
118	Суп с клецками	250	5,6	4,8	17,22	115	0,055	0,8	17,023	23,72	56,55	10,5	0,18									
261/330	Печень тушенная в соусе	100	4,73	11,45	24,16	158,98	0,12	14,47	297,977	248,67	199,83	30,2	0,57									
302	Каша гречневая рассыпч.	180	1,97	4,9	47,8	278,22	0,16			77,51	43,2	28,2	1,08									
342	Компот из свежих ябл.	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8		6,4	4,4	3,6	0,18									
	Хлеб ржаной	60	3,38	0,66	25,64	137,94	0,07			13,8	61,6	15	1,86									
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			6,9	26,1	9,9	0,13									
	Итого за прием пищи	920				952	35,00%	0,49	24,5	315	420	420	105	6,3								
Полдник																						
410	Ватрушка с сыром	150	12,04	8,49	13,89	280,7	0,2	1,99	135	172,27	177,87	42,33	1,17									
357	Кисель из плодов шиповника	200	0,4	0,27	0,27	72,8	0,01	8,51		7,73	2,13	2,67	0,53									
	Итого за прием пищи	350				408,00	15,00%	0,21	10,5	135	180	180	45	2,7								
	Итого за день		67,5	69	287,25	2040,0	75,00%	1,05	52,5	675	900	900,00	225	13,5								

И.И. 70



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ СОШ с. Аван им. М.И. Веникова
 Е. А. Яровенко

Неделя : первая		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичность (ккал)	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)				
День : день-б	Возрастная категория : 7 - 11 лет		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А(ретинол/сут)	Са	Р	Мg	Fe	
Суббота														
Завтрак														
391	Пельмени П/П	240	12,94	16,3	6,23	279,57	0,187	1,69	106,99	14,7	40,9	9,87	0,091	
15	Сыр /порциями/	10	2,32	2,95	0	35,83	0,028	0,2	68,61	8,8	50	3,5	0,1	
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	20,2	155,2	0,17	2,45		158,5	137	29,33	2,19	
	Хлеб пшеничный	60	3,94	0,3	24,15	116,9	0,06			13,8	52,2	19,8	0,69	
	Итого за прием пищи	510	22,4	22,62	50,58	587,5	0,3	15	175	275	225	62,5	3,091	
Обед														
9	Салат из моркови с яблоком	100	0,86	5,22	7,87	81,9	0,05	0,169		21,19	32,4	16,195	0,5995	
111	Суп с макарон.изд.	200	2,18	2,24	16,31	91,93	0,15	8,071		15,2	23,55	14,05	0,4795	
288	Птица/курица/отварная	80	14,5	14,2		163,64	0,098	12,16	112,1	96,88	89,8	6,72	0,698	
307	Бобовые отварные с луком	150	3,67	5,42	43,01	210,11	0,024		102,9	197,93	26,15	13,935	0,653	
389	Сок	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04		20	40	143,3	20	2	
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	93,96	0,04			9,2	42,4	10	1,28	
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			4,6	17,4	6,6	0,22	
	Итого за прием пищи	790	25,69	28,12	127,21	822,7	0,42	21	245	385	385	87,5	4,3	
Полдник														
406	Пирожок с повидлом	90	3,85	3,49	43,46	192,5	0,1	7,57	5,27	13,0	16,36	8,1	1,12	
386	Кисло мол.продукт 2,5 %	200	5,8	5	8	100,00	0,08	1,4	99,73	140	145,84	28	0,2	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
	Итого за прием пищи	450	9,72	8,51	64,46	352,50	0,18	9	105	165	165	37,5	1,6	
	Итого за день		57,75	59,25	251,25	1762,70	0,9	45	525	825	825	187,5	9,011	
Неделя : первая														
День : день-б	Возрастная категория : 12 - 18 лет	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетичность (ккал)	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)				
Суббота														
Завтрак														
391	Пельмени промыш.производства	240	12,94	16,3	6,23	279,57	0,187	14,84	106,99	14,7	40,8	9,87	0,091	
15	Сыр /порциями/	30	4,407	6,85	0	89,37	0,053	0,21	118,61	31,4	68,6	8,2	1,379	
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	185,2	0,03	2,45		158,5	132	29,33	2,19	
	Хлеб пшеничный	80	5,253	0,66	32,2	155,86	0,08			15,4	58,6	26,0	0,88	
	Итого за прием пищи	550	25,8	28,68	67,63	680	0,35	17,5	225	300	300	75	4,8	
Обед														
9	Салат из моркови с яблоком	100	0,86	5,22	7,87	81,9	0,05	0,169		21,19	32,4	16,195	0,5995	
111	Суп с макарон.изд.	200	2,18	2,24	16,31	91,93	0,15	8,071		15,2	23,55	14,05	0,4795	
288	Птица/курица/отварная	100	16,56	15,7		190,66	0,123	15,66	170,8	112,83	102,7	12,1	0,7495	
307	Бобовые отварные с луком	180	4,4	5,92	44,56	243,03	0,027		124,2	210,76	26,35	17,1	0,7495	
389	Сок	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04		20	40	143,3	20	2	
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			13,4	63,6	15	1,88	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			6,9	26,1	9,8	0,33	
	Итого за прием пищи	870	30,33	30,31	145,47	952	0,49	24,5	315	420	420	105	6,8	
Полдник														
406	Пирожок с повидлом	100	5,5	4,99	51,15	248	0,11	9,07	35,27	28,0	31,96	15,6	1,12	
386	Кисло мол.продукт 2,5 %	200	5,8	5	8	100,00	0,08	1,4	99,73	140	145,84	28	0,2	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
	Итого за прием пищи	500	11,37	10,01	74,15	408	0,21	10,5	135	180	180	45	2,7	
	Итого за день		67,5	69	287,25	2040,00	3,05	52,5	675	900	900	225	13,6	

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ СОШ с. Аван им. М.И. Веникова
 Е. А. Яровенко

Неделя : вторая	Дата : 8	Масса порции	Пищевые вещества			Энергичность (ккал)	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А(рет.акт/сут)	Са	Р	Мg	Кг
Завтрак	230	25,02	27,28	36,18	356,34	0,25	7,05	175	245,805	224,66	42,36	1,103	
Пудинг творожный	20	0,09		12,8	52,26		7,12		1,435	7,45	1,34	0,080	
Джем из абрикосов	200	0,13	0,02	15,2	62				14,2	4,4	2,4	0,36	
Чай с лимоном	50	3,94	0,5	24,15	136,9	0,05			11,5	43,5	16,5	0,55	
Хлеб пшеничный	500												
Итого за прием пищи		29,18	27,8	88,33	587,5	0,3	15	175	275	275	62,5	8	
Обед	100	2,6	6,22	12,15	154,9	0,03	0,315	0,304	4,597	32,56	15,81	2,091	
Салат витаминный с курицей	200	2,16	2,22	11,66	76,94	0,012	0,08		104,66	73,272	9,3	0,101	
Суп крестьянский с крушой пшеничной	80	6,7	14,03	12,7	132,67	0,07	0,376		185,09	143,85	4,43	0,349	
Туши из отварного мяса в томат-смет.соусе	150	3,08	2,26	19,13	109,73	0,208	0,315	244,696	56,042	58,078	13,32	0,14	
Овощи припущенные с маслом	200	0,4	0,27	0,27	72,8	0,01	19,164		10,6	1,6	3,57	0,086	
Нашпик из шпикования	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			9,2	42,4	10	1,24	
Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			4,6	17,4	6,6	0,22	
Безан	150	2,26	0,76	11,5	136,94	0,03	0,75		8,21	15,84	24,47	0,073	
Итого за прием пищи	940	21,02	26,4	96,83	822,7	0,42	21	245	384,999	385	87,5	4,4	
Полдник	60	6,46	4,99	22,39	147,44	0,14	4,05	100	107,4	142,77	21,06	0,218	
Пирожок сдобный с джемом	200	0,31	0,02	32	126,86	0,02	2,24	0	32,02	13,96	5,04	0,032	
Кисель из сока плодового	100	0,04	0,04	11,5	78,3	0,02	2,71		35,58	8,67	8,9	1,012	
ВБлюво	360	6,81	5,05	65,89	352,6	0,18	9	105	165	165	97,5	4,8	
Итого за прием пищи		6,81	5,05	65,89	352,6	0,18	9	105	165	165	97,5	4,8	
Итого за день		57,01	59,25	251,05	1762,80	0,9	45	525	824,999	825	187,5	9	
						ККАЛ. За день		%					
						1762,80		75,00%					

Неделя : вторая	Дата : 8	Масса порции	Пищевые вещества			Энергичность (ккал)	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А(рет.акт/сут)	Са	Р	Мg	Кг
Завтрак	230	25,02	27,28	36,18	356,34	0,27	7,05	175	245,805	224,66	42,36	1,103	
Пудинг творожный	40	0,125		14,32	105,8		9,62	90	24,545	12,34	3,04	0,18	
Джем из абрикосов	200	0,13	0,02	15,2	62		0,83		14,2	4,4	2,4	0,36	
Чай с сахаром и лимоном	80	5,253	0,68	32,2	155,86	0,08			15,4	58,6	26,6	0,88	
Хлеб пшеничный	550												
Итого за прием пищи	550	30,528	27,96	97,9	680,00	0,35	17,5	225	300	300	75	4,80	
Обед	100	2,6	6,22	12,15	154,9	0,03	0,315	0,304	4,597	32,56	15,81	2,091	
Салат витаминный с курицей/консерв/	250	4,129	5,71	14,58	90,68	0,023	1,22		105,479	75,44	10,5	0,294	
Суп крестьянский	100	9,719	16,68	19,31	160,4	0,087	1,698		201,46	144,91	7,05	0,75	
Туши из отварного мяса в томат-смет.соусе	190	5,319	5,38	20,52	128,2	0,21	1,353	314,688	86,51	39,46	18,7	0,788	
Овощи припущенные с маслом	200	0,4	0,27	0,27	72,8	0,01	19,164		10,6	1,6	3,57	0,086	
Нашпик из шпикования	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			13,3	63,8	15	1,86	
Хлеб ржаной	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			3,65	26,1	9,8	0,33	
Хлеб пшеничный	150	2,26	0,76	11,5	136,94	0,03	0,75		8,21	15,84	24,47	0,073	
Итого за прием пищи	1080	30,157	35,98	122,46	952,00	0,49	24,5	315	420	420	105	6,8	
Полдник	60	6,46	4,99	22,39	147,44	0,14	4,05	135	107,4	142,77	21,06	0,218	
Пирожок сдобный с джемом	200	0,31	0,02	32	126,86	0,02	2,24		32,02	13,96	5,04	0,032	
Кисель из сока плодового	120	0,045	0,045	12,5	133,7	0,05	4,21		40,58	23,07	17,4	0,472	
ВБлюво	380	6,815	5,055	66,89	408,00	0,21	10,5	135	180	180	45	5,7	
Итого за прием пищи		6,815	5,055	66,89	408,00	1,05	52,5	675	900	900	225	13,003	
Итого за день		67,5	68,995	287,25	2040,00	1,05	52,5	675	900	900	225	13,003	
						ККАЛ. За день		%					
						2040,00		75,00%					

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ СОШ с. Аван им. М.И. Венюкова
 Е. А. Яровенко



Неделя : вторая		Масса порции	Пищевые вещества			Энерг.ценность (ккал)	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)				
День : 10	Возрастная категория : 7 - 11 лет		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А(рет.эв/сут)	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
243	котлета рыбная	60	6,51	10,83	0,6	65,78				12,81	25,62	4,9	0,0084	
311	Картофель отварной	150	6,37	7,75	28,23	190,36	0,19	12,55		70,02	22,08	6,97	0,0475	
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100	22	76,8	4,8	1	
388	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	2,45		158,67	107	29,33	1,4	
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,15	116,9	0,05			11,5	43,5	16,5	0,55	
Итого за прием пищи		500	25,5	26,35	82,48	591,24	23,00%	0,3	15	175	275	275	62,5	3,0059
Обед														
61	Салат из моркови с яблоком и кургаой	100	1,52	5,13	13,18	105,01	0,06	0,174		33,5	35,04	19,04	0,0234	
96	Рассольник ленинградский	250	3,6	2,5	16,98	100,8	0,2	0,223		34,26	94,2	17,12	0,227	
287	Голубцы ленивые	130	7,23	11,45	26,36	186,3	0,037	0,603	245	281,11	128,2	15,72	1,4	
302	Каша гречневая рассыпч.	150	9,57	4,85	25,84	215,03	0,053			34,6	65,63	16,66	0,8696	
388	Напиток из шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,01	20		7,73	2,13	2,36	0,12	
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			9,2	42,4	10	1,24	
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			4,6	17,4	6,0	0,22	
Итого за прием пищи		890	26,14	24,84	129,98	818,66	35,00%	0,42	21	245	385	385	87,5	4,2
Полдник														
399	Блинчики со сливочным маслом	100	5,78	7,96	18,9	214,2	0,177	8,271	109	145,42	154,74	34,69	1,28	
356	Кисель из мандаринов	200	0,35	0,1	19,89	138,4	0,003	0,729		19,58	10,26	2,81	0,51	
	Итого за прием пищи	300	6,13	8,06	38,79	352,6	13,00%	0,18	9	105	165	37,5	1,79	
Итого за день			37,77	39,25	231,25	1762,500		0,9	45	525	825,00	187,5	8,9959	
Неделя : вторая														
День : 10	Возрастная категория : 12 - 18 лет	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.ценность (ккал)	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)				
Завтрак														
243	котлета рыбная	80	6,81	14,09	3,87	101,08			125	19,2	29,6	6,6	0,32	
311	Картофель отварной	180	6,49	9	30,2	204,86	0,23	19,03		84,73	29	7,67	0,9	
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100	22	76,8	4,8	1	
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	2,45		158,67	107	29,33	1,4	
	Хлеб пшеничный	80	5,253	0,66	32,2	155,86	0,08			15,4	58,6	26,6	0,88	
Итого за прием пищи		580	27,238	31,02	95,75	680	23,00%	0,35	17,5	225	300	300	75	4,3
Обед														
61	Салат из моркови с яблоком и кургаой	100	1,52	5,13	13,18	105,01	0,06	0,174		33,5	35,04	19,04	0,0234	
96	Рассольник ленинградский	250	3,6	2,5	16,98	100,8	0,2	0,223		34,26	94,2	17,12	0,227	
287	Голубцы ленивые	150	7,23	11,45	26,36	186,3	0,037	0,603	315	281,11	128,2	15,72	1,4	
302	Каша гречневая рассыпч.	180	11,76	7,14	28,04	279,01	0,083	3,5		42,69	70,73	25,86	2,3396	
388	Напиток из шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,01	20		7,73	2,13	2,36	0,12	
	Хлеб пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,84	0,07			13,8	63,6	15	1,86	
	Хлеб ржаной	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			6,9	26,1	9,9	0,33	
Итого за прием пищи		970	30,24	27,45	145,89	952	35,00%	0,49	24,5	315	419,99	420	105	6,3
Полдник														
399	Блинчики со сливочным маслом	150	9,677	10,43	25,72	269,6	0,207	9,771	135	160,43	169,74	42,19	2,19	
356	Кисель из мандаринов	200	0,35	0,1	19,89	138,4	0,003	0,729		19,58	10,26	2,81	0,51	
Итого за прием пищи		350	10,027	10,53	45,61	408	15,00%	0,21	10,5	135	180,01	160	45	2,7
Итого за день			67,5	69	287,25	2040		1,08	52,5	675	900	900	225	13,5

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ СОШ с. Аван им. М.И. Венюкова
 Е. А. Яровенко

Неделя : вторник		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичность (ккал)	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)			
День : 11	Белки		Жиры	Углеводы	В1		С	А(ретинол/сут)	Ca	P	Mg	Fe	
Возрастная категория : 7 - 11 лет													
Завтрак													
232	Рыба запеченная в смет.соусе	140	12,93	11,81	14,23	202,7	0,105	18,64	402,0	203,5	127,27	28,89	1,73
304	Рис отварной	150	3,67	5,43	36,87	203,6	0,1355	2,23	32,3	38,52	91,23	11,01	0,33
71	Огурец свеж.	30	0,24	0,03	0,75	4,23	0,01	4,33	10,33	10,2	4,7	4,7	0,11
374	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	34,15	116,9	0,05			11,9	43,5	16,5	0,55
Итого за прием пищи		570	20,85	17,78	90,8	587,43	0,3	15	175	275	275	62,5	3
Обед													
67	Винегрет овощной	100	1,8	6,33	8,01	88,68	0,09	2,14		57,44	35	11,53	0,098
102	Суп картофельный с фасолью	250	5,56	6,04	15,23	144,43	0,015	3,22		65,11	67,65	17,77	0,073
304	Котлета рубленая из птицы/курица,индейка/	80	10,45	13,97	16,5	177,81	0,06	0,23	93,64	55,7	62,22	9,9	0,071
114	Картофель запеченный	150	3,49	3,46	15,13	109,73	0,153	5,41	149,36	153,37	137,66	15,8	0,094
384	Сок абрикотовый	200	1		20,2	88,8	0,022	4		14	14	8	2,3
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			4,6	17,4	6,6	0,22
	Яблоко	100	0,04	0,04	13,5	78,3	0,02	6		25,58	8,67	8,9	0,38
Итого за прием пищи		940	26,16	30,48	115,99	822,47	0,42	21	245	385	385	87,5	4,201
Полдник													
114	Пицца школьная	100	9,84	10,39	22,31	197,4	0,16	7,42	105	118,23	144,51	35,16	1,71
304	Кисель из кураги	200	0,9	0,6	22,16	155,2	0,02	1,58		46,77	20,49	2,34	0,09
Итого за прием пищи		300	10,74	10,99	44,47	352,6	0,18	9	105	165	165	37,5	1,8
Итого за день			57,75	59,25	251,26	1762,500	0,9	45	525	825	825	187,5	9,001
Неделя : вторник													
День : 11													
Возрастная категория : 12 - 18 лет													
Завтрак													
232	Рыба запеченная в смет.соусе	140	12,93	11,81	14,23	202,7	0,104	13,14	102,7	203,5	127,27	28,89	1,73
304	Рис отварной	200	4,067	10,48	48,88	357,21	0,156		322,3	59,67	103,13	13,41	1,3
71	Огурец свеж.	30	0,24	0,03	0,75	4,23	0,01	4,33		10,33	10,2	4,7	0,11
374	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	80	5,253	0,66	32,2	155,86	0,08			15,4	58,6	26,6	0,88
Итого за прием пищи		670	22,5	23	111,06	680	0,35	17,5	225	300	300	75	4,5
Обед													
67	Винегрет овощной	100	1,8	6,33	8,01	88,68	0,09	2,14		57,44	35	11,53	0,098
102	Суп картофельный с фасолью	250	5,56	6,04	15,23	144,43	0,015	3,22		65,11	67,65	17,77	0,073
304	Котлета рубленая из птицы/курица,индейка/	85	10,45	13,97	16,5	177,81	0,06	0,23	135,64	55,7	77,54	9,9	0,071
114	Картофель жареный из сырого	160	3,49	3,46	15,13	109,73	0,153	5,41	179,36	153,37	152,96	15,8	0,094
384	Сок абрикотовый	200	1		20,2	88,8	0,022	4		14	14	8	2,3
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			13,8	63,6	15	1,86
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			6,9	26,1	9,9	0,33
	Яблоко	280	0,12	0,066	16,7	127,15	0,14	9,3		111,12	49,15	30,63	1,71
Итого за прием пищи		1065	26,35	24,496	127,89	952	0,49	24,5	315	420	420	105	6,3
Полдник													
114	Пицца школьная	150	17,75	20,904	26,14	252,8	0,19	8,92	135	133,23	159,51	42,66	2,61
304	Кисель из кураги	200	0,9	0,6	22,16	155,2	0,02	1,58		46,77	20,49	2,34	0,09
Итого за прием пищи		350	18,65	21,504	48,3	408	0,21	10,5	135	180	180	45	2,7
Итого за день			67,5	69	267,25	2040	1,05	52,5	675	900	900	225	13,5

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ с. Аван им. М.И. Венюкова
Е. А. Яровенко



ПРИЛОЖЕНИЕ № 4

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) в образовательных учреждениях

Название пищевых веществ	Усредненная потребность в пищевых веществах для обучающихся двух возрастных групп / трех разовое питание /			
	75%	100%	100%	75%
	7-11 лет	7-11 лет	12-18 лет	12-18 лет
Белки (г)	57,75	77	90	67,5
Жиры (г)	59,25	79	92	69
Углеводы (г)	251,25	261	383	282,25
Энергетическая ценность (ккал)	1762,5	2350	2720	2040
Витамин В1 (мг)	0,9	1,2	1,4	1,05
Витамин С (мг)	45	60	70	52,5
Витамин А (1 рет. экв./сут.)	525	700	900	675
Кальций (мг)	825	1100	1200	900
Фосфор (мг)	825	1100	1200	900
Магний (мг)	187,5	250	300	225
Железо (мг)	9	12	18	13,5
Цинк (мг)				
Йод (мг)				

ПРИЛОЖЕНИЕ № 8

Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений

от 7 до 18 лет

Наименование продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста обучающихся в г, мл, бруто			
	75%	100%	100%	75%
	7-11 лет	7-11 лет	12-18 лет	12-18 лет
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	60	80	120	90
Хлеб пшеничный	112,5	150	200	150
Мука пшеничная	11,25	15	20	15
Крупы, бобовые	33,75	45	50	37,5
Макаронные изделия	11,25	15	20	15
Картофель	140,25	187	187	140,25
Овощи свежие, зелень	210	280	320	240
Фрукты (плоды) свежие	138,75	185	185	138,75
Фрукты (плоды) сухие, в.ч. Шиповник	11,25	15	20	15
Соя плодовоовощные, напитки витаминизированные, в.ч. Инстантные	150	200	200	150
Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	52,5	70	78	58,5
Субпродукты (печень, язык, сердце)	22,5	30	40	30
Птица (цыпленок-бройлеры потрошенные - 1 кат)	26,25	35	53	39,75
Рыба (филе) в т.ч. филе слабо- или малосоленое	43,5	58	77	57,75
Молоко	225	300	350	262,5
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	112,5	150	180	135
Творог (массовая доля жира не более 9%)	37,5	50	60	45
Сыр	7,5	10	15	11,25
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	7,5	10	10	7,5
Масло сливочное	22,5	30	35	26,25
Масло растительное	11,25	15	18	13,5
Яйца диетическое	30	1	1	30
Сахар	22,5	30	35	26,5
Кондитерские изделия	7,5	10	15	11,25
Чай	0,75	1	2	1,5
Какао	0,8	1	1,2	0,9
Кофе/чайный напиток	1,5	2	2	1,5
Крахмал	2,25	3	4	3
Дрожжи хлебопекарные	0,15	0,2	0,3	0,22
Соль пищевая йодированная	2,4	3	5	3,75
Специи	1,5	2	2	1,5